Vitamix®

PRO 500

GUIDE DE DÉMARRAGE



TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

⚠ **AVERTISSEMENT : Pour éviter les risques de blessures graves lors de l'utilisation de votre mélangeur Vitamix®, des précautions de base doivent être respectées, y compris les suivantes.**

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS, GARANTIES ET AVERTISSEMENTS AVANT D'UTILISER LE MÉLANGEUR.

1. Lire toutes les instructions.
2. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par ou près d'enfants ou de personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou par des personnes n'ayant pas l'expérience et les connaissances suffisantes. Une surveillance étroite est toujours requise lorsqu'un appareil est utilisé par ou près d'enfants ou de personnes handicapées.
3. Pour se protéger contre le risque de décharge électrique, ne pas placer le socle-moteur du mélangeur dans de l'eau ou tout autre liquide.
4. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'installer ou d'enlever des pièces, et avant de le nettoyer.
5. Éviter tout contact avec les pièces mobiles.
6. Ne pas faire fonctionner un appareil dont la fiche ou le cordon est endommagé ou après un dysfonctionnement, ou s'il est tombé ou endommagé de quelque façon. Appeler le service à la clientèle Vitamix au 1-800-848-2649 ou au 1-440-235-4840 ou envoyer un courriel à service@vitamix.com sans tarder si un examen, une réparation, un remplacement ou un réglage électrique ou mécanique est requis. Si vous avez acheté votre appareil dans un pays autre que le Canada ou les États-Unis, contactez le concessionnaire Vitamix de votre région.
7. L'altération ou la modification de toute partie du socle-moteur ou du récipient du mélangeur, y compris l'utilisation de toute pièce qui n'est pas une pièce d'origine autorisée par Vitamix peut provoquer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
8. L'utilisation d'accessoires qui ne sont pas expressément autorisés ou vendus par Vitamix pour une utilisation avec ce mélangeur, y compris les bocaux de conserve, peut provoquer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
9. Ne pas utiliser à l'extérieur.
10. Ne pas laisser le cordon pendre de la table ou du comptoir.
11. Ne pas laisser le cordon entrer en contact avec une surface chaude, y compris la cuisinière.
12. Garder les mains et les ustensiles hors du récipient lors du mélange afin de réduire le risque de blessures graves ou de dommages au mélangeur. Un grattoir en caoutchouc ou une spatule peut être utilisé, mais uniquement lorsque le mélangeur Vitamix ne fonctionne pas.
13. Le pilon fourni doit être utilisé uniquement lorsque la partie principale du couvercle est en place.
14. Le couteau est tranchant. Manipuler ou retirer le couteau et l'ensemble couteau du récipient avec prudence afin d'éviter les blessures. Afin de réduire le risque de blessure, ne jamais placer un ensemble couteau sur le socle-moteur à moins qu'il soit fixé au récipient Vitamix.

15. Ne pas laisser d'objets étrangers, comme des cuillères, fourchettes, couteaux ou le bouchon du couvercle, dans le récipient car cela peut endommager le couteau et autres composants lors du démarrage de l'appareil et peut causer des blessures.
16. Ne jamais essayer d'utiliser l'appareil lorsque le couteau est endommagé.
17. Toujours faire fonctionner le mélangeur avec le couvercle et bouchon du couvercle fermement en place. Le bouchon du couvercle ne doit être retiré que pour ajouter des ingrédients et pour utiliser le pilon.
18. Faire preuve de prudence si des liquides ou des ingrédients chauds sont mélangés ; un jet ou de la vapeur qui s'échappe peut échauder et causer des brûlures. Ne pas remplir le récipient à sa capacité maximale. Toujours commencer le traitement à la vitesse la plus basse, à la vitesse variable 1. Garder les mains et la peau exposée loin de l'ouverture du couvercle pour éviter les brûlures possibles.
19. Lors de la préparation de beurres de noix ou de produits alimentaires à base d'huile, ne pas traiter plus d'une minute après que le mélange commence à circuler dans le récipient. Le traitement sur des périodes plus longues peut causer une surchauffe dangereuse.

CONSERVER CE MODE D'EMPLOI

⚠AVERTISSEMENT



Pour éviter les blessures.
Lire et comprendre le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SÉCURITÉ

Ce produit est conçu pour un USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT et n'est pas destiné à être utilisé à des fins commerciales.

Ne pas laisser votre mélangeur Vitamix sans surveillance lorsqu'il fonctionne.

Toute réparation, entretien ou remplacement des pièces doit être effectué par Vitamix ou un représentant de service autorisé.

⚠AVERTISSEMENT



Risque de décharge électrique.
Utiliser seulement une prise mise à la terre.
NE PAS enlever la broche de mise à la terre.
NE PAS utiliser un adaptateur.
NE PAS utiliser une rallonge.
Le non-respect de ces instructions peut entraîner la mort ou causer une décharge électrique.

AVIS : LE NON-RESPECT DE TOUTE CONSIGNE DE SÉCURITÉ IMPORTANTE OU DE TOUTE INSTRUCTION IMPORTANTE VISANT UNE UTILISATION SÉCURITAIRE CONSTITUE UNE UTILISATION INAPPROPRIÉE DE VOTRE MÉLANGEUR VITAMIX. CELA PEUT ANNULER VOTRE GARANTIE ET REPRÉSENTE UN RISQUE DE BLESSURES GRAVES.

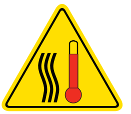
RÉCIPIENT POUR COUTEAU HUMIDE

Le récipient pour couteau humide est conçu pour le traitement de liquides, y compris les jus, mélanges surgelés, sauces, soupes, purées, pâtes et pour hacher les ingrédients humides.

Avant d’utiliser ce récipient à des programmes ou à l’option Vitesse variable, toujours commencer par le sélecteur de vitesse variable pointant sur le symbole Arrêt (⊚) dans la partie supérieure du sélecteur.

1. Mettre l’interrupteur Marche/Arrêt sur la position Marche.
2. Charger le récipient avant de le placer sur le socle-moteur. Placer les liquides et les aliments mous dans le récipient en premier, puis les articles solides et la glace en dernier. Même si cela n’est pas nécessaire pour le mélange, couper ou briser les aliments en plus petits morceaux permettra de mesurer les ingrédients avec plus de précision.
3. Fixer solidement le couvercle en 2 parties. Toujours utiliser le couvercle en 2 parties lors du mélange (à moins que le pilon soit inséré par l’ouverture du bouchon du couvercle). S’assurer que le couvercle est bien verrouillé, surtout pour le mélange d’ingrédients chauds.
4. Alors que le moteur est à l’arrêt, mettre le récipient pour couteau humide sur le socle-moteur en l’alignant sur la pièce de centrage. Ne jamais tenter de mettre le récipient sur le socle-moteur alors qu’il est en marche ou de mettre en marche le socle-moteur sans que le récipient soit bien en place.
5. Utiliser le sélecteur de vitesse variable pour sélectionner une fonction.
    - Vitesse variable - Tourner le sélecteur à droite du centre à la vitesse variable 1.
    - Programmes - Tourner le sélecteur à gauche du centre au programme désiré.
6. Mettre le couteau en marche en appuyant sur l’interrupteur Marche/Arrêt. Votre récipient se déplacera car il doit se centrer correctement.
    - Vitesse variable - tourner lentement le sélecteur de vitesse variable vers la droite à la vitesse désirée.
    - Programmes - Les programmes varient en vitesse et en durée de mélange et s’arrêtent automatiquement à la fin du programme. Les programmes peuvent être interrompus en appuyant sur l’interrupteur Marche/Arrêt à tout moment. S’il est réactivé en appuyant vers le bas sur l’interrupteur Marche/Arrêt, le programme démarrera au début.
7. Si le mélange cesse de circuler, il se peut qu’une bulle d’air soit prisonnière dans l’appareil. Pour résoudre ce problème, insérer le pilon à travers le bouchon du couvercle et remuer jusqu’à ce que la bulle soit libérée. Si cela ne fonctionne pas, appuyer sur l’interrupteur Marche/Arrêt pour arrêter le moteur. Retirer le récipient du socle-moteur et utiliser une spatule en caoutchouc pour dégager la bulle d’air du couteau. Remettre le récipient sur le socle-moteur, remettre le couvercle et continuer à mélanger.
8. **Prendre soin lors de la manipulation et du traitement des ingrédients chauds et de la préparation des soupes et des sauces chaudes.**

9. En raison de la vitesse de l'appareil, les temps de traitement sont beaucoup plus courts que les appareils conventionnels. Jusqu'à ce que vous soyez habitué à l'appareil, compter le temps de traitement avec soin pour éviter de trop traiter les aliments.
10. Après avoir appuyé sur l'interrupteur Marche/Arrêt pour arrêter le cycle, attendre que le couteau s'arrête complètement avant de retirer le couvercle ou le récipient du socle-moteur.

⚠CAUTION		
	**Afin d'éviter les brûlures possibles lorsque des liquides chauds sont utilisés, ne jamais démarrer à des vitesses supérieures à 1.** La vapeur, les éclaboussures ou le contenu s'échappant du récipient peu-vent causer des brûlures. Pour sécuriser le contenu, bien verrouiller en place le couvercle et le bouchon du couvercle avant de faire fonctionner l'appareil. Toujours commencer à la vitesse variable 1, puis augmenter lentement jusqu'à Haute.	

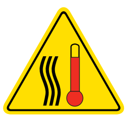
RÉCIPIENT POUR COUTEAU SEC

Avant d'utiliser ce récipient à des programmes ou à l'option Vitesse variable, toujours commencer par le sélecteur de vitesse variable pointant sur le symbole Arrêt (▽) dans la partie supérieure du sélecteur.

Si vous avez acheté un récipient pour couteau sec, celui-ci doit être utilisé uniquement pour les ingrédients durs et secs comme les grains et pour pétrir la pâte.

1. Charger le récipient avant de le placer sur le socle-moteur.
2. Fixer solidement le couvercle en 2 parties. Toujours utiliser le couvercle en 2 parties lors du mélange (à moins que le pilon soit inséré par l'ouverture du bouchon du couvercle).
3. Alors que le moteur est à l'arrêt, mettre le récipient pour couteau sec sur le socle-moteur en l'alignant sur la pièce de centrage. Ne jamais tenter de mettre le récipient sur le socle-moteur alors qu'il est en marche ou de mettre en marche le socle-moteur sans que le récipient soit bien en place.
4. Pour commencer, s'assurer que l'interrupteur Marche/Arrêt est sur la position Marche.
5. Utiliser le sélecteur de vitesse variable pour sélectionner une fonction.
    - Vitesse variable - Tourner le sélecteur à droite du centre à la vitesse variable 1.
    - Programmes - Tourner le sélecteur à gauche du centre au programme désiré.
6. Mettre l'appareil en marche en appuyant sur l'interrupteur Marche/Arrêt. Votre récipient se déplacera car il doit se centrer correctement.
    - Vitesse variable - augmenter lentement la vitesse variable à la vitesse désirée.
    - Programmes - Les programmes varient en vitesse et en durée de mélange et s'arrêtent automatiquement à la fin du programme. Les programmes peuvent être interrompus en appuyant sur l'interrupteur Marche/Arrêt à tout moment. S'il est réactivé en appuyant vers le bas sur l'interrupteur Marche/Arrêt, le programme démarrera au début.

CONSEILS POUR LE RÉGLAGE DES VITESSES

⚠CAUTION		
	**Afin d'éviter les brûlures possibles lorsque des liquides chauds sont utilisés, ne jamais démarrer à des vitesses supérieures à 1.** La vapeur, les éclaboussures ou le contenu s'échappant du récipient peuvent causer des brûlures. Pour sécuriser le contenu, bien verrouiller en place le couvercle et le bouchon du couvercle avant de faire fonctionner l'appareil. Toujours commencer à la vitesse variable 1, puis augmenter lentement jusqu'à Haute.	

VITESSE VARIABLE

Avant d'utiliser l'option Vitesse variable, toujours commencer avec l'indicateur du sélecteur de vitesse variable pointant sur le symbole Arrêt (⓿) dans la partie supérieure du sélecteur.

1. Tourner le sélecteur vers la droite à la vitesse variable 1.
2. Pour démarrer le mélange, appuyer vers le bas sur l'interrupteur Marche/Arrêt.
3. Tourner lentement le sélecteur de vitesse variable à la vitesse désirée en fonction de la recette utilisée.
4. À la fin du cycle de mélange, tourner le sélecteur de vitesse variable sur le symbole Arrêt (⓿) dans la partie supérieure du sélecteur.

Utiliser le réglage le plus élevé indiqué dans la recette pour autant de temps de traitement que possible pour préparer les jus, soupes, laits frappés, mélanges surgelés, purées, beurres de noix à partir d'aliments entiers et pour moudre les grains. Les temps de traitement seront généralement inférieurs à une minute (la plupart prendront moins de 30 secondes). Une vitesse plus élevée offre la meilleure qualité de raffinement, permettant de briser la glace, les fruits surgelés, les fruits et légumes entiers et les grains et d'obtenir une consistance lisse sans grumeaux.

Mélanger trop longtemps à un réglage de vitesse trop bas peut surchauffer l'appareil et provoquer l'arrêt de l'appareil par la protection automatique contre les surcharges. Mélanger à une vitesse plus haute permet également de maximiser le ventilateur de refroidissement du moteur pour éviter la surchauffe.

Si le mélange cesse de circuler, il se peut qu'une bulle d'air soit prisonnière dans l'appareil. Pour résoudre ce problème, insérer le pilon à travers le bouchon du couvercle et remuer jusqu'à ce que la bulle soit libérée. Si cela ne fonctionne pas, appuyer sur l'interrupteur Marche/Arrêt pour arrêter le moteur. Retirer le récipient du socle-moteur et utiliser une spatule en caoutchouc pour dégager la bulle d'air du couteau. Remettre le récipient sur le socle-moteur, remettre le couvercle et continuer à mélanger.

Programmes

Les programmes varient en vitesse et en durée de mélange et s'arrêtent automatiquement à la fin du programme.

- Le programme de boissons fouettées dure environ 60 secondes.
- Le programme de desserts surgelés dure environ 45 secondes.
- Le programme de soupe chaude dure environ 6 minutes et 30 secondes.

pour commencer



FÉLICITATIONS!

Nous espérons que vous trouverez l'information figurant dans ce guide par étapes à la fois pratique et utile, pour concocter de délicieuses recettes santé dans votre appareil Vitamix®.

Toutes les recettes de ce guide ont été conçues pour l'appareil Vitamix après des essais rigoureux dans nos cuisines.

Nous savons qu'après avoir passé du temps à apprendre tout ce que cet incroyable appareil peut faire, vous, votre famille et vos amis trouverez d'innombrables trucs pour créer vos propres repas nutritifs et délicieux, à la façon Vitamix!

Vita-Mix® Corporation
8615 Usher Road • Cleveland, Ohio 44138-2199 USA
www.vitamix.com • 800-848-2649 • +1-440-235-4840 • service@vitamix.com
www.vitamix.ca • 800-848-2649 • +1-440-235-4840 • service@vitamix.com • fr.service@vitamix.com

©2013 Vita-Mix® Corporation
Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, peu importe la forme ou le moyen, qu'il soit électronique ou mécanique, dont la photocopie, l'enregistrement ou tout système de stockage et d'extraction d'information sans la permission écrite de Vita-Mix® Corporation.

MAÎTRISEZ LES TECHNIQUES DE BASE

AVANT DE COMMENCER.

Veuillez lire toutes les informations de sécurité, les avertissements et le matériel de formation compris dans votre Guide de l'utilisateur avant de commencer.

VOUS MAÎTRISEREZ LES TECHNIQUES DE BASE TRÈS RAPIDEMENT.

Votre cours de cuisine sur DVD et votre Guide de démarrage vous aideront au début. Après, donnez libre cours à votre créativité!

LA CUISINE À LA PUISSANCE 500.

Votre appareil Vitamix® est puissant; fermez donc le couvercle hermétiquement, surtout quand vous cuisinez avec des liquides chauds. N'oubliez pas d'augmenter le Variateur de Vitesse et de Programmation (Variable Speed/Programming Dial) lentement, toujours en commençant à Variable 1.

LE TRAITEMENT CONTINU FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE.

Le pilon Vitamix breveté permet à des mélanges épais ou glacés d'être en mouvement constant pendant le traitement, ce qui empêche la formation de poches d'air. Utilisez toujours le pilon après avoir retiré le bouchon du couvercle et fermé le couvercle hermétiquement.

VOTRE APPAREIL EST AUTONETTOYANT.

Avec une seule goutte de savon à vaisselle dans un bol à moitié rempli d'eau chaude, votre appareil Vitamix sera propre en quelques secondes. Vous n'aurez jamais à retirer les lames.

VOTRE MOTEUR EST PROTÉGÉ.

Les appareils Vitamix sont conçus pour traiter toutes sortes d'aliments, mais si le moteur s'éteint, c'est parce que la Protection Automatique contre les Surcharges s'est enclenchée. Veuillez consulter votre Guide de l'utilisateur, où se trouvent des directives faciles à suivre pour redémarrer votre appareil.

SERVICE À LA CLIENTÈLE : Si vous avez des questions sur l'utilisation de votre appareil, veuillez communiquer avec notre Service à la clientèle, au 800-848-2649 ou au +1-440-235-4840, ou par courriel à service@vitamix.com. Pour le service à la clientèle hors des États-Unis et du Canada, veuillez communiquer avec votre détaillant Vitamix local.

GUIDE DE DÉMARRAGE

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE

PRÉSENTATION : Veuillez lire toutes les informations de sécurité, les avertissements et le matériel de formation compris dans votre Guide de l'utilisateur avant de commencer.

Avant d'utiliser votre appareil pour la première fois, nettoyez le bol en mettant 2 gouttes de détergent liquide dans le bol rempli d'eau chaude à moitié. Faites fonctionner l'appareil à la vitesse Rapide (High) (△) pendant 2 minutes, pour déloger les huiles ou particules issues de la fabrication ou de l'expédition. Veuillez faire preuve de prudence, puisque le mélange peut devenir chaud après le nettoyage.

Carte d'enregistrement du produit : Pour enregistrer correctement votre appareil et assurer un service couvert par la garantie, veuillez lire et suivre les directives de votre Guide de l'utilisateur.

Protection contre les surcharges : Si vous suivez les recettes imprimées, vous ne devriez pas surcharger l'appareil. Toutefois, si l'appareil surchauffe, veuillez consulter la section sur la Protection Automatique contre les Surcharges dans votre Guide de l'utilisateur.

CYCLES PRÉPROGRAMMÉS : Votre Vitamix® vous offre le côté pratique des programmes que vous pouvez conserver pour les traitements de Vitamix les plus souvent utilisés. Ces réglages permettent d'économiser du temps, sont faciles à utiliser et permettent d'obtenir des résultats identiques chaque fois.


Boissons fouettées : Réglez le variateur sur Boissons fouetteés (Smoothies) (💧) et appuyez sur Démarrage (Start) (◇) pour activer le programme.*


Desserts glacés : Réglez le variateur sur Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄) et appuyez sur Démarrage (Start) (◇) pour activer le programme.*


Soupes chaudes : Réglez la le variateur sur Soupes chaudes (Hot Soups) (♨) et appuyez sur Démarrage (Start) (◇) pour activer le programme.*

***Un voyant indicateur bleu clignotera lorsque le programme sera presque terminé.**
Laissez toujours l'appareil terminer le cycle programmé.

GUIDE DE DÉMARRAGE

MÉLANGER

Ce pourrait bien être la fonction la plus appréciable de votre appareil Vitamix®. La fabrication précise de l'appareil Vitamix permet de produire les meilleures recettes mélangées. Des boissons fouettées crémeuses aux succédanés de lait, en passant par des cocktails ou des beurres et pâtes, avec l'appareil Vitamix, tout est simple. Le secret, c'est le Variateur de Vitesse et de Programmation (Variable Speed/Programming Dial). Il vous permet de contrôler les lames, et donc de préparer différents aliments qui demandent une vitesse différente. Vous pouvez maintenant préparer des aliments d'une façon nouvelle et inventive.

❄ LIMONADE FRAÎCHE AU BASILIC

3 tasses (720 ml) d'eau

1/2 tasse (18 g) de feuilles de basilic frais

2 citrons, pelés et coupés en deux

1/4 tasse (50 g) de sucre ou d'édulcorant

1 tasse (240 ml) de glaçons

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 4 TASSES (960 ML)



❄ MARGARITA AUX FRUITS ENTIERS

1/4 tasse (60 ml) d'eau

6 onces (180 ml) de tequila

2 onces (60 ml) de Grand Marnier ou de triple sec

1 orange de taille moyenne, pelée et coupée en deux

1 lime, pelée et coupée en deux

1 citron, pelé et coupé en deux

6 cuillères à soupe (75 g) de sucre

6 tasses (1,4 l) de glaçons

Remarque : Pour une variante amusante, servez dans des verres à margarita dont vous aurez enduit le rebord de sucre.

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.
5. Versez dans des verres à margarita dont le bord est garni de sel.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 6 TASSES (1,4 L)





LAIT DE RIZ

2 tasses (480 ml) d'eau

1/2 tasse (100 g) de riz brun cuit, refroidi

1/2 à 1 cuillère à soupe de sucre brun ou d'un autre édulcorant, au goût

Remarque : Pour une saveur plus riche, ajoutez 1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille avant le mélange.

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇) et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△).
4. Mélangez pendant une minute ou jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 1 MINUTE • PRÉPARATION POUR : 3 1/4 TASSES (780 ML)

BOISSON FOUETTÉE AU MELON-MIEL

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1 tasse (170 g) de morceaux de melon-miel

1 orange de taille moyenne, pelée et coupée en deux

1/2 pêche de taille moyenne, 3 onces (85 g), dénoyautée

1/2 tasse (83 g) de morceaux d'ananas frais, avec le cœur

1 tasse (240 ml) de glaçons

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Boissons fouettées (Smoothies) ().
3. Appuyez sur Démarrage (Start) ().
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé.

PRÉPARATION : 20 MINUTES • PROGRAMME : BOISSONS FOUETTÉES (SMOOTHIES) () • PRÉPARATION POUR : 3 TASSES (720 ML)

JUS DE FRAISES ET DE RAISINS GLACÉ

1 tasse (150 g) de raisins verts

1 tasse (150 g) de raisins rouges

1 tasse (150 g) de fraises congelées sans sucre ajouté

1/2 tasse (120 ml) de glaçons

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) ().
3. Appuyez sur Démarrage (Start) ().
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) () • PRÉPARATION POUR : 2 1/4 TASSES (540 ML)

CAPPUCCINO GLACÉ

1 tasse (240 ml) de lait écrémé

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

1 cuillère à soupe de pépites de chocolat blanc

2 cuillères à thé de poudre d'espresso instantané

2 cuillères à soupe (25 g) de sucre

1/2 tasse (120 ml) de glaçons

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) () et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△).
4. Mélangez pendant 10 à 15 secondes.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 10 À 15 SECONDES • PRÉPARATION POUR : 2 TASSES (480 ML)

HACHAGE À SEC

Voici une autre tâche laborieuse que l'appareil Vitamix® facilite grandement. Le hachage à sec sert pour les aliments tels que les carottes, les oignons, les œufs et le fromage. À l'aide de l'appareil Vitamix, ces tâches sont faciles, rapides et nécessitent peu de nettoyage. Vous décidez du type de coupe, de grossière à fine, en choisissant la vitesse au moyen du Variateur de Vitesse et de Programmation (Variable Speed/Programming Dial). Plus la vitesse est rapide, plus les aliments seront fins. N'oubliez pas, le broyeur et les lames adaptés font tout le travail, pour que vous n'ayez pas à le faire. Vous pouvez même combiner certains aliments dans la même recette et économiser encore plus de temps.

ÉMINCER DES OIGNONS ET DES ŒUFS



1. Installez le bol Vitamix solidement sur son socle, fermez le couvercle hermétiquement et retirez le bouchon du couvercle.
2. Sélectionnez Variable 3.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇) et incorporez les œufs durs ou les quartiers d'oignon sur les lames par l'ouverture du bouchon du couvercle. Continuez le traitement jusqu'à ce que vous ayez atteint la texture désirée. Émincez en petites quantités pour obtenir de meilleurs résultats.

CONFECTION DE CHAPELURE FRAÎCHE

2 tranches de pain mou et frais, coupé à la main en morceaux de 1 à 1 1/2 pouce (2,5 à 4 cm)

1. Mettez le pain dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 8.
4. Mélangez pendant 10 à 15 secondes.

COUPER DU FROMAGE

4 onces (114 g) de fromage ferme comme du cheddar, Monterey jack, ou fromage suisse, coupé en cubes d'un pouce (2,5 cm)

Remarque : Pour des résultats optimaux, ne pas couper plus de 4 onces (114 g) de fromage dur à la fois.

1. Mettez le mélange dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 2.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et retirez le bouchon du couvercle.
4. Incorporez les cubes de fromage par l'ouverture du bouchon du couvercle, et traitez jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. Retirez le fromage et recommencez au besoin.

RÂPER DU FROMAGE DUR

4 1/2 onces (128 g) de fromage dur, comme du parmesan, romano, ou asiago, coupé en cubes d'un pouce (2,5 cm)

Remarque : Pour des résultats optimaux, ne pas mélanger plus de 4 1/2 onces (128 g) de fromage dur à la fois.

1. Mettez le fromage dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈). Allumez l'appareil et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 7.
4. Mélangez pendant 30 secondes.

HACHER DES CAROTTES

5 onces (142 g) de carottes coupées en morceaux de 2 pouces (5 cm)

Remarque : Pour des résultats optimaux, ne pas mélanger plus de 5 onces (142 g) de carottes à la fois.

1. Mettez les carottes dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 5.
4. Mélangez pendant 20 à 30 secondes.

GUIDE DE DÉMARRAGE

HACHAGE HUMIDE

La différence entre le hachage humide et à sec est que le hachage humide utilise de l'eau ou un autre liquide pour faire tourner les aliments hachés. Le hachage humide est recommandé uniquement pour les fruits ou légumes crus. L'eau attire les aliments dans les lames, ce qui donne un résultat uniforme. Le type de coupe, soit grossière soit fine, est déterminé par la vitesse choisie au moyen du Variateur de Vitesse et de Programmation (Variable Speed/ Programming Dial). À l'aide du hachage humide, vous pouvez facilement préparer des légumes pour des soupes, salades, sautés, accompagnements et salades de chou. Le hachage humide est aussi la méthode de préparation recommandée pour tous les légumes crus, dans les recettes qui demandent une coupe uniforme, comme les salsas. Cependant, lors du hachage d'ingrédients pour faire une salsa, le liquide dégagé par les légumes leur permet de circuler entre les lames; aucun autre liquide n'est donc nécessaire. De plus, vous n'avez pas besoin de jeter le liquide utilisé au cours du processus; conservez-le et utilisez-le dans des sauces et des soupes.

SALSA ITALIENNE

6 tomates Roma mûres, coupées en quartiers, divisées en deux parts égales, 14 1/2 onces (412 g)

1/4 tasse (6 g) de feuilles de basilic frais

1 cuillère à thé de jus de citron frais ou 1/2 citron, pelé

1 piment cubanelle

1/2 oignon de taille moyenne, 2 1/2 onces (71 g), pelé et coupé en deux

1 cuillère à thé de sel

1. Mettez 6 quartiers de tomate, le basilic, le citron, le poivre et l'oignon dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, et fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (⏻) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 3.
4. Mélangez pendant 5 à 10 secondes, pour obtenir une base finement hachée.
5. Retirez le couvercle et ajoutez le reste des quartiers de tomate. Fermez le couvercle hermétiquement.
6. Sélectionnez Variable 4.
7. Appuyez sur le Bouton à impulsion (Pulse) (⏻) de 5 à 6 reprises ou jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • TRAITEMENT : 5 À 10 SECONDES PLUS PULSATION • PRÉPARATION POUR : 2 TASSES (480 G)



CONCASSER DES GLAÇONS



1. Remplissez le bol Vitamix de glaçons. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que les glaçons flottent autour des lames, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△). Arrêtez l'appareil.
4. Égouttez l'eau et utilisez immédiatement.

CHOU RÂPÉ

1 tête de chou, tranchée en quartiers de 1 à 1 1/2 pouce (2,5 à 4 cm)



1. Mettez les quartiers dans le bol Vitamix et remplissez le bol jusqu'à la mesure de 4 tasses (960 ml). Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que le chou flotte autour des lames, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 5.
3. Appuyez sur le Bouton à impulsion (Pulse) (⊕) de 5 à 6 reprises.
4. Faites égoutter le chou et mettez-le dans un bol.

CRÉER DES GÂTERIES GLACÉES

Les délicieuses gâteries glacées que vous concocterez avec votre appareil Vitamix® seront assurément les meilleurs desserts que vous aurez jamais faits. Et en plus, ce qui est extraordinaire, c'est qu'ils seront prêts en moins d'une minute. Le véritable secret est le broyeur et les lames à haute performance qui concassent et coupent les ingrédients glacés en quelques secondes. L'action de la lame produit une surface glacée plus importante, d'où provient la fraîcheur. L'appareil Vitamix fait le travail si rapidement que tout est terminé en environ 30 secondes; le mélange n'a donc pas le temps de fondre. En fait, il gèle de nouveau immédiatement et crée une gâterie onctueuse et décadente, prête à servir.

DESSERT GLACÉ AU YOGOURT À LA FRAISE

1 tasse (240 g) de yogourt à la vanille

1 livre (454 g) de fraises congelées sans sucre ajouté

Remarque : Pour des résultats optimaux, laissez les fruits congelés dégeler à la température de la pièce 5 minutes avant de mélanger.



1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames. Vers la fin du cycle, le son du moteur changera et 4 pics devraient se former.
5. Servez immédiatement.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 3 1/2 TASSES (840 G)

SORBET À LA PÊCHE ET AU SOJA

1 tasse (240 ml) de lait de soja

1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille, facultative

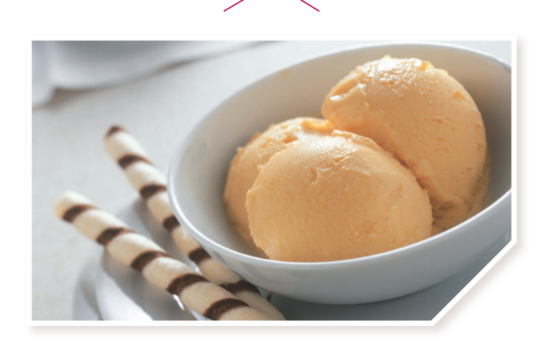
1/4 tasse (50 g) de sucre

1 livre (454 g) de quartiers de pêches congelées sans sucre ajouté

Remarque : Pour des résultats optimaux, laissez les fruits congelés dégeler à la température de la pièce 10 minutes avant de mélanger.

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames. Vers la fin du cycle, le son du moteur changera et 4 pics devraient se former.
5. Servez immédiatement.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 3 1/2 TASSES (840 G)





SORBET À L'ORANGE

2 oranges de taille moyenne, pelées et coupées en deux

2 cuillères à soupe (20 g) de sucre

4 tasses (960 ml) de glaçons

Remarque : De la glace dure et sèche est préférable pour cette recette.

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames. Vers la fin du cycle, le son du moteur changera et 4 pics devraient se former.
5. Servez immédiatement.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 4 TASSES (960 G)

RÉDUIRE EN PURÉE

L'une des nombreuses qualités de l'appareil Vitamix® est sa capacité de créer des purées lisses et crémeuses en quelques secondes. Vous pouvez facilement traiter des fruits, des légumes et d'autres ingrédients pour en faire des trempettes, des tartinades, des sirops et des soupes, et créer de délicieux repas sans agents de conservation. La puissance de l'appareil Vitamix vous permet également d'économiser du temps pendant le processus : tout ce que vous avez à faire, c'est mettre vos ingrédients dans le bol et mélanger jusqu'à ce que vous ayez la purée parfaite.

HOUMMOS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/4 tasse (60 ml) de jus de citron

1/4 tasse (35 g) de graines de sésame crues

1 boîte de conserve de pois chiches de 15 onces (425 g) avec le liquide

1 boîte de conserve de pois chiches de 15 onces (425 g) égouttés

1 gousse d'ail, pelée

1 cuillère à thé de cumin

sel au goût

Remarque : Si vous utilisez des pois chiches en conserve en gros ou des pois chiches séchés et cuits, utilisez 20 onces (568 g) de pois chiches et 5 onces (75 ml) de liquide ou d'eau.

1. Mettez l'huile d'olive, le jus de citron, les graines de sésame, la boîte de conserve de pois chiches avec le liquide, la boîte de conserve de pois chiches égouttés, l'ail et le cumin dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Desserts glacés (Frozen Desserts) (❄).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.
5. Salez au goût.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • PROGRAMME : DESSERTS GLACÉS (FROZEN DESSERTS) (❄) • PRÉPARATION POUR : 3 1/2 TASSES (840 G)



SIROP DE BLEUETS FRAIS

1 cuillère à thé de jus de citron

3/4 tasse (150 g) de sucre

3 tasses (454 g) de bleuets frais, ou congelés et partiellement décongelés

Remarque : Mélangez 1 once (30 ml) de sirop avec 8 à 12 onces (240 à 360 ml) d'eau gazeuse et de glaçons pour obtenir une boisson rafraîchissante.

Tout fruit frais ou congelé puis décongelé peut remplacer les bleuets. Ajustez à la hausse ou à la baisse la quantité de sucre, selon la quantité de sucre naturelle du fruit et son degré de maturité.

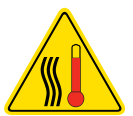
1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Soupes chaudes (Hot Soups) (♨).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇).
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé. Utilisez le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames jusqu'à ce que le mélange circule librement.
5. Pour obtenir un sirop traditionnel plus épais, mettez le mélange dans un chaudron et faites-le bouillir à feu moyen pendant 30 minutes. Nappez sur des crêpes, des gaufres ou des crêpes fines.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • PROGRAMME : SOUPES CHAUDES (HOT SOUPS) (♨) • PRÉPARATION POUR : 2 TASSES (480 ML)



CHAUFFER

En cuisinant avec Vitamix®, vous pouvez partir de légumes frais et entiers, et en 4 à 6 minutes, vous obtiendrez une soupe fraîche et chaude, qui contient tous les nutriments essentiels. Vous n'avez qu'à incorporer les ingrédients indiqués dans la recette et mettre l'appareil en marche. Vous obtiendrez une toute nouvelle soupe aux légumes entière sans avoir à passer beaucoup de temps à peler ou à épépiner les légumes.

⚠CAUTION		
	**Afin d'éviter les brûlures possibles lorsque des liquides chauds sont utilisés, ne jamais démarrer à des vitesses supérieures à 1.** La vapeur, les éclaboussures ou le contenu s'échappant du récipient peu-vent causer des brûlures. Pour sécuriser le contenu, bien verrouiller en place le couvercle et le bouchon du couvercle avant de faire fonctionner l'appareil. Toujours commencer à la vitesse variable 1, puis augmenter lentement jusqu'à Haute.	

SOUPE AUX TOMATES, À L'OIGNON ET AU FROMAGE

1 tasse (240 ml) de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes

2 grosses tomates, 22 onces (625 g), coupées en quartiers

1 cuillère à soupe de purée de tomate

1/4 tasse (40 g) d'oignon haché

1/4 tasse (28 g) de cheddar fort ou de fromage suisse râpé

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Soupes chaudes (Hot Soups) (♨).
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◇).
4. Laissez l'appareil terminer le cycle programmé et servez immédiatement.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • PROGRAMME : SOUPES CHAUDES (HOT SOUPS) (♨) • PRÉPARATION POUR : 4 1/2 TASSES (1,0 L)

SAUCE AUX MÛRES ET AUX CINQ ÉPICES

1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de cidre

3 tasses (430 g) de mûres fraîches ou congelées, décongelées

1/2 cuillère à thé de cannelle moulue

1 cuillère à thé de poudre de cinq épices chinoises

6 grains de poivre noir

1/4 tasse (50 g) de sucre

1/2 tasse (120 ml) d'huile d'olive extra vierge

Remarque : Servez avec du filet de porc, du poulet ou du canard grillé. Les cinq épices chinoises se trouvent dans la section asiatique de certaines épiceries.

1. Mettez le vinaigre, les mûres, la cannelle, la poudre de cinq épices, le poivre et le sucre dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Choisissez le programme Soupes chaudes (Hot Soups) ().
3. Appuyez sur Démarrage (Start) ().
4. Laissez le temps à l'appareil de terminer le cycle programmé, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.
5. Sélectionnez Variable 3.
6. Appuyez sur Démarrage (Start) () et retirez le bouchon du couvercle. Versez lentement l'huile d'olive dans l'ouverture du bouchon du couvercle. Mélangez pendant 20 autres secondes.

PRÉPARATION : 30 MINUTES • PROGRAMME : SOUPES CHAUDES (HOT SOUPS) () PLUS 20 SECONDES • PRÉPARATION POUR : 2 1/2 TASSES (600 ML)

FONDUE ESPRESSO AU CHOCOLAT

1/2 tasse (120 ml) d'eau

1/2 tasse (120 ml) de crème épaisse

5 cuillères à thé d'espresso instantané

12 onces (340 g) de chocolat non sucré, en morceaux

2 cuillères à soupe (30 ml) de brandy

1. Mettez l'eau, la crème, l'espresso instantané et le chocolat dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) () et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△).
4. Mélangez pendant 3 1/2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Versez le mélange dans le caquelon et incorporez le brandy.

Pour le trempage, vous pouvez utiliser du gâteau éponge, du quatre-quarts, des quartiers de pomme, des quartiers de poire, des morceaux de guimauve, des fraises, des bananes ou des morceaux d'ananas en conserve.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • TRAITEMENT : 3 1/2 MINUTES
PRÉPARATION POUR : 2 TASSES (480 ML)

MOUDRE DANS LE BOL À LAME HUMIDE

Notre bol Vitamix est idéal pour moudre des aliments qui contiennent une certaine teneur en humidité. Les lames humides attirent le mélange vers le bas et dans le mélangeur, où il est traité; le broyeur et les lames choisis en fonction de l'utilisation font tout le travail. Les lames humides conviennent mieux aux beurres de noix, et peuvent être utilisées dans de nombreuses recettes délicieuses.

BEURRE D'ARACHIDES

3 tasses (440 g) d'arachides grillées non salées



AVIS : Un traitement prolongé fera gravement surchauffer l'appareil et peut endommager votre bol. Ne traitez pas plus d'une minute après que le mélange ait commencé à tourner.

1. Mettez les arachides dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (⟐) et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△) en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.
4. Au bout d'une minute, vous entendrez un son aigu de ronflement. Continuez d'utiliser le pilon jusqu'à ce que le beurre d'arachides commence à circuler librement, à travers les lames, le son du moteur change et devienne bas et laborieux. Arrêtez l'appareil.
5. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Pour conserver le beurre plus longtemps, mettez-le au congélateur.

PRÉPARATION : 2 MINUTES • TRAITEMENT : 1 À 2 MINUTES
PRÉPARATION POUR : 1 3/4 TASSE (420 G)

GUIDE DE DÉMARRAGE

MOUDRE DANS LE BOL À LAME SÈCHE

Un bol à lame sèche, spécialement conçu pour moudre des céréales et du riz, peut être acheté séparément. Si le bol à lame humide est en mesure d'accomplir ces tâches, le bol à lame sèche le fera plus efficacement et est donc recommandé. Le bol dont les lames portent un « D », pour « Dry » (Sec), sert à moudre des grains entiers en farines et prend seulement une minute dans votre nouvel appareil Vitamix®. Prenez des grains entiers et transformez-les en délicieux pains et petits pains frais, et céréales chaudes. Même les haricots, le riz et le tapioca peuvent être moulus facilement en farines, à utiliser dans des recettes sans gluten. Le fait de moudre vos propres grains vous procurera tous les bienfaits nutritifs du pain fait maison sans agents de conservation.

CONFECTION DE CHAPELURE

3 tranches de pain complet ou blanc, sec ou grillé, en morceaux

1. Mettez le pain dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 6.
4. Mélangez pendant 20 secondes.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 20 SECONDES
PRÉPARATION POUR : 1 1/4 TASSE (150 G)

SUCRE GLACE

1 1/2 tasse (300 g) de sucre

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Remarque : L'ajout de fécule de maïs au sucre glace empêche le sucre de se solidifier et améliore la circulation. La fécule sera à un état optimal si vous l'utilisez immédiatement.

1. Mettez le sucre dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Mettez l'appareil en position Démarrage (Start) (⏻) et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△).
4. Mélangez pendant 30 secondes. Arrêtez l'appareil.
5. Retirez le bouchon du couvercle. Ajoutez la fécule de maïs par l'ouverture du bouchon du couvercle. Replacez le bouchon du couvercle.
6. Sélectionnez Variable 1.
7. Mettez l'appareil en position Démarrage (Start) (⏻) et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△).
8. Mélangez pendant 10 autres secondes.
9. Laissez la poudre retomber avant d'ouvrir le couvercle.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 40 SECONDES
PRÉPARATION POUR : 1 1/2 TASSE (180 G)



PÉTRIR

Commencez par des grains frais et entiers gorgés de substances nutritives et transformez-les en pain fait maison santé, en une seule étape simple. Eh oui, l'appareil Vitamix® moud les grains et pétrit même la pâte, pour que vous n'ayez jamais à la toucher. La plupart des recettes se font dans le bol à lame sèche, avec très peu d'efforts. La fabrication de pain du début à la fin est si rapide et facile que vous pouvez faire du pain frais santé et sans agents de conservation tous les jours. Le pain façon Vitamix est meilleur que le pain commercial à de nombreux égards : il contient plus de fibres alimentaires, plus de vitamines, et a un goût fabuleux de pain frais, maison!

PAIN COMPLET

1 paquet de levure active sèche (1 cuillère à soupe)

1 1/4 tasse (300 ml) d'eau chaude (105 °F à 115 °F ou 40 °C à 46 °C)

1 cuillère à soupe de miel

1 1/2 tasse (250 g) de grains de blé complet ou 2 1/4 tasses (270 g) de farine complète

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive légère ou d'huile de pépins de raisins (facultative)

1 cuillère à thé de jus de citron (facultative)

1 blanc d'œuf mélangé avec 1 cuillère à soupe d'eau (facultatif)

1. Avant de laisser reposer la levure, mélangez l'eau chaude, le miel et la levure. Mélangez rapidement. Réservez pendant 5 minutes.

   Si vous commencez avec des grains de blé complet : Mettez le mélange de blé et de sel dans le bol À LAME SÈCHE Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement. Sélectionnez Variable 1. Allumez l'appareil et augmentez lentement la vitesse pour passer à Rapide (High) (△). Broyez le blé pendant 1 minute. (Ne traitez pas trop longtemps.) Arrêtez l'appareil et laissez refroidir la farine pendant quelques minutes.

   Si vous commencez avec de la farine complète : Mettez le mélange de farine et de sel dans le bol À LAME SÈCHE Vitamix, puis fermez le couvercle hermétiquement. Sélectionnez Variable 1. Allumez l'appareil et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 6. Mélangez jusqu'à ce qu'un creux se forme au centre du mélange, pendant environ 5 secondes.

2. Sélectionnez Variable 3. Allumez l'appareil et retirez le bouchon du couvercle. Versez le mélange d'huile, de jus de citron et de levure dans l'ouverture du bouchon du couvercle. Arrêtez l'appareil et replacez le bouchon du couvercle.

Remarque : La recette de pain complet se poursuit à la page suivante.

PAIN COMPLET

Remarque : Suite de la recette à la page précédente.

4. Choisissez la vitesse Rapide (High) (△). Appuyez sur le Bouton à impulsion (Pulse) (⊚) à 2 reprises. Arrêtez l'appareil et retirez le couvercle.
5. Pendant que la pâte repose, couvrir légèrement un moule à pain de 8 1/2 x 4 1/2 pouces (22 cm x 11 cm) d'antiadhésif végétarien ou de shortening.
6. Utilisez une spatule en nylon pour racler les côtés du bol Vitamix. Retirez la pâte des côtés du bol et placez-la au centre du mélange. Replacez le couvercle.
7. Choisissez la vitesse Rapide (High) (△). Appuyez sur le Bouton à impulsion (Pulse) (⊚) à 5 reprises. Ajoutez davantage d'eau, une cuillère à soupe à la fois, seulement si la pâte semble exceptionnellement sèche. Répétez le processus 5 fois, en raclant les côtés du bol, jusqu'à ce que la pâte se lie pour former un mélange doux et élastique.
8. Pour retirer la pâte du bol, appuyez sur le Bouton à impulsion (Pulse) (⊚) à 5 reprises (pour dégager la pâte des lames). Inversez le bol au-dessus du moule préparé et laissez la pâte tomber dans le moule. Utilisez une spatule en nylon mouillée pour retirer toute pâte restante.
9. Utilisez une spatule en nylon mouillée ou huilée, ou vos doigts légèrement farinés, pour former le pain. Laissez la pâte monter, couvrez d'un torchon propre et sec, jusqu'à ce qu'elle atteigne le bord du moule, pendant environ 20 à 25 minutes.
10. Si vous le souhaitez, appliquez rapidement et délicatement le mélange de blanc d'œuf sur le dessus du pain et pratiquez 3 ou 4 fentes diagonales d'environ 1/4 de pouce (0,6 cm) d'épaisseur sur le dessus avec un couteau à lame dentelée coupant.
11. Faites cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le pain ait bruni et atteigne une température interne de 190 °F (88 °C) mesurée au moyen d'un thermomètre instantané.
12. Faites refroidir sur une grille pendant 10 minutes, puis retirez soigneusement du moule et laissez refroidir entièrement avant de trancher.

TRAITEMENT : 1 À 2 MINUTES • TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES • PRÉPARATION POUR : 1 PAIN (12 TRANCHES)

ÉMULSIFIER

La puissance de l'appareil Vitamix® vous permet de combiner aisément des ingrédients et d'en faire des émulsions comme de la mayonnaise, de l'aïoli et des vinaigrettes pour salades. Votre appareil Vitamix procure également l'avantage d'ajouter des ingrédients frais comme des fruits et légumes à vos émulsions, ce qui permet de libérer des saveurs fraîches et des nutriments sains. Une fois que vous aurez fait l'essai des émulsions dans votre appareil Vitamix, vous ne voudrez plus racheter les préparations commerciales!

AVIS : Ne traitez pas plus longtemps qu'une minute une fois tous les ingrédients ajoutés. Le surtraitement de recettes faites avec de grandes quantités d'huile peut faire surchauffer le mélange, échouer la recette et endommager votre bol.

AÏOLI

3 jaunes d'œuf pasteurisés

1/4 tasse (60 ml) de jus de citron

1 cuillère à thé de sel

1/8 cuillère à thé de poivre blanc

3 grosses gousses d'ail, pelées

1 1/2 tasse (360 ml) d'huile d'olive légère

Remarque : L'aïoli est une mayonnaise à base d'ail qui peut servir de trempette ou de tartinade pour sandwich.

1. Mettez les jaunes d'œuf, le jus de citron, le sel et le poivre dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, et fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 6. Retirez le bouchon du couvercle.
4. Pendant que l'appareil fonctionne, versez lentement de l'huile dans l'ouverture du bouchon du couvercle. Lorsque le mélange aura commencé à épaissir, vous pourrez ajouter l'huile plus rapidement. Le traitement ne doit pas prendre plus de 60 secondes.
5. Arrêtez l'appareil et mélangez pour incorporer tout résidu d'huile sur le dessus.
6. Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 1 MINUTE
PRÉPARATION POUR : 2 1/2 TASSES (600 G)

PESTO AU BASILIC ET AUX NOIX DE GRENOBLE

- 1/2 tasse (120 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse (50 g) de parmesan râpé
- 3 gousses d'ail de taille moyenne, pelées
- 2 tasses (48 g) de feuilles de basilic frais
- 1/4 tasse (30 g) de noix
- sel et poivre au goût

Remarque : La recette donne assez de sauce pour 1 livre de pâtes.

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol Vitamix dans l'ordre indiqué, puis fermez le couvercle hermétiquement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈). Allumez l'appareil et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 7.
4. Mélangez pendant 1 minute, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.

PRÉPARATION : 10 MINUTES • TRAITEMENT : 1 MINUTE
PRÉPARATION POUR : 3/4 TASSE (180 ML)

VINAIGRETTE AUX FINES HERBES

- 1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de vin blanc à l'estragon
- 1/4 tasse (15 g) de feuilles de persil frais
- 1/4 tasse (6 g) de feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'oignon vert haché finement
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- sel et poivre au goût
- 3/4 tasse (180 ml) d'huile d'olive

1. Mettez le vinaigre, le persil, le basilic, l'oignon vert, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre dans le bol Vitamix, puis fermez le couvercle immédiatement.
2. Sélectionnez Variable 1.
3. Appuyez sur Démarrage (Start) (◈) et augmentez lentement la vitesse jusqu'à Variable 5.
4. Mélangez pendant 10 secondes, en utilisant le pilon pour ramener les ingrédients vers les lames.
5. Retirez le bouchon du couvercle. Ajoutez lentement l'huile en un mince filet jusqu'à ce qu'elle soit entièrement incorporée.

PRÉPARATION : 15 MINUTES • TRAITEMENT : 30 SECONDES
PRÉPARATION POUR : 3/4 TASSE (180 ML)

REMARQUES